

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская Мариинская женская  
гимназия-интернат»



С.И. Ромащенко

28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

«28» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, БОЛЬНЫХ  
АТОПИЧЕСКИМ ДЕРМАТИТОМ В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОЯРСКАЯ МАРИИНСКАЯ ЖЕНСКАЯ ГИМНАЗИЯ-ИНТЕРНАТ»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ.МАЛИНОВСКОГО 20Г, СТ. 22)**

г. Красноярск

2023 г.

**Дети 12 лет и старше (дерматит)**

**Первая неделя**

**Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	653	28,58	29,74	183,58	930,41	0,50	0,30	4,75	0,10	123,39	334,75	73,43	6,43	
<b>Обед</b>														
Салат Столичный (без яиц)	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	29
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	47
Котлеты или биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	68
Овощное соте с морковью	180	4,79	14,20	16,25	205,67	0,24	100,80	5,45	0,03	69,31	51,76	49,60	1,71	77
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	920	48,32	40,95	105,40	907,46	0,78	161,91	10,29	0,15	285,30	548,22	190,75	10,81	

<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Итого	360	1,84	0,55	36,93	283,25	0,04	10,92	0,44	0,00	20,74	38,58	51,86	1,46	
<b>Ужин</b>														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	34
или Овощи натуральные соленые*	100	1,20	0,15	2,55	19,50	0,03	7,50	0,15	0,00	34,50	36,00	21,00	0,90	36
Говядина, тушенная с черносливом	110	17,70	24,18	7,36	153,62	0,08	5,57	3,11	0,02	26,15	189,37	30,87	2,54	81
Каша перловая рассыпчатая	180	7,53	9,01	53,67	218,03	0,09	0	0,99	0,05	40,16	167,2	32,41	1,52	70
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	32,92	34,20	126,17	676,09	0,35	86,06	5,70	0,07	108,12	468,45	101,04	6,66	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	235	3,94	5,88	51,50	237,35	0,05	0,00	0,00	0,00	22,00	38,00	12,48	1,29	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		115,60	111,31	503,58	3034,56	1,72	259,19	21,18	0,32	559,54	1427,99	429,56	26,64	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		128,45	120,99	131,48	111,56	122,98	370,27	176,50	35,78	46,63	119,00	143,19	148,02	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	124,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	10
или Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	172,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	553	26,57	23,56	121,57	600,05	0,38	2,56	2,44	0,15	363,03	417,46	87,47	4,57	147,00
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	221,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	33
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	55
Котлеты Особые (без молока и яиц)	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	59
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	1000	50,00	53,86	139,39	1226,50	0,59	140,75	13,26	0,14	431,31	672,22	238,00	12,03	

<b>Полдник</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	ГП
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	410	5,04	9,21	68,37	389,69	0,09	11,92	1,44	0,04	29,56	68,13	60,48	1,91	
<b>Ужин</b>														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	41
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	237,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	83
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	171,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	76
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	35,58	31,06	111,22	760,38	0,68	108,32	11,52	0,12	360,75	606,37	161,75	5,97	
<b>2 ужин</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		117,19	117,69	456,55	3051,62	1,75	283,55	30,25	0,45	1236,65	1846,18	577,70	27,67	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		130,21	127,92	119,20	112,19	124,87	405,07	252,10	50,00	103,05	153,85	192,57	153,72	

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	6,76	40,25	108,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	580	11,24	8,01	107,19	478,97	0,19	16,73	1,91	0,04	68,91	224,65	113,19	3,94	
<b>Обед</b>														
Салат Мясной	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	40
Суп-пюре из разных овощей с сухариками из пшеничного хлеба	250	11,56	6,99	21,28	183,31	0,36	34,19	3,4	0	97,13	240,81	72,53	3,1	51
или Солянка из птицы	250	6,78	12,82	10,32	273,56	0,13	19,38	2,33	0,01	32,24	78,23	22,29	1,13	132
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	288,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	99
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	114
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	840	34,85	32,60	104,98	954,50	0,88	133,22	8,53	0,01	305,03	582,77	190,93	8,89	

<b>Полдник</b>														
Вареники с картофелем и маслом	200	12,00	11,00	72,00	346,00	0,24	1,48	7,02	0,04	166,94	211,70	35,10	1,68	101
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Итого	400	12,20	11,00	86,00	451,00	0,24	1,48	7,02	0,04	178,94	219,70	41,10	2,48	
<b>Ужин</b>														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	100	4,55	11,50	2,83	104,27	0,03	23,81	3,23	0,04	162,35	99,47	17,26	0,61	38
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	15,90	10,40	4,13	133,93	0,18	5,89	3,44	0,02	40,98	123,28	32,00	0,76	90
Картофельное пюре (без молока)	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	30,19	29,19	92,63	726,89	0,52	80,65	9,47	0,10	334,16	500,63	140,25	7,75	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Итого	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		88,68	80,80	404,80	2716,36	1,83	232,08	26,93	0,19	899,04	1535,75	491,47	23,86	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		98,53	87,83	105,69	99,87	130,59	331,55	224,44	21,11	74,92	127,98	163,82	132,58	
*с 1 января по 30 июня														

**Дети 12 лет и старше (дерматит)**

**Первая неделя**

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	6,76	40,25	108,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>22,58</b>	<b>16,24</b>	<b>119,01</b>	<b>604,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>2,69</b>	<b>0,11</b>	<b>327,62</b>	<b>427,05</b>	<b>84,56</b>	<b>5,77</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	23
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	54
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	462,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	63
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>30,41</b>	<b>38,35</b>	<b>126,83</b>	<b>995,74</b>	<b>0,50</b>	<b>90,05</b>	<b>13,14</b>	<b>0,11</b>	<b>232,83</b>	<b>475,67</b>	<b>198,09</b>	<b>10,56</b>	
*с 1 января по 30 июня														



<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	395	5,58	6,43	74,43	415,60	0,09	10,92	0,44	0,00	30,73	68,58	58,34	1,95	
<b>Ужин</b>														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	44
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	118,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	84
Картофельное пюре (без молока)	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	670	26,04	24,06	104,13	632,96	0,66	58,12	6,80	0,07	219,23	394,13	130,07	5,33	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Итого	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		84,81	85,08	438,40	2753,30	1,54	159,28	23,06	0,29	822,41	1373,43	477,06	24,40	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		94,24	92,47	114,47	101,22	109,80	227,54	192,18	32,22	68,53	114,45	159,02	135,57	

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Рис отварной	180	7,09	4,49	74,65	187,39	0,08	0,00	0,46	0,02	16,28	154,08	50,82	1,07	95
Чай с лимоном	200	0,56	0,14	9,18	90,16	0,00	1,61	0,28	0,00	14,13	23,07	12,32	2,32	177
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)*	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	27
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	28
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	752	26,23	14,35	153,89	701,77	0,38	85,68	3,30	0,09	352,17	519,28	145,33	8,47	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	24
или Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	49
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	450,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	820	27,05	39,74	93,26	962,82	0,91	126,43	10,39	0,25	167,42	464,83	158,45	10,02	
*с 1 января по 30 июня														

<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	100	17,55	9,92	50,58	178,36	0,28	19,38	1,92	4,55	28,63	250,15	21,88	4,83	123
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>19,23</b>	<b>10,47</b>	<b>93,59</b>	<b>439,01</b>	<b>0,32</b>	<b>31,91</b>	<b>2,37</b>	<b>4,55</b>	<b>39,82</b>	<b>282,03</b>	<b>68,46</b>	<b>5,61</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Тефтели мясные с рисом	100	8,19	14,57	11,50	150,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	85
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	102
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	104
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>27,72</b>	<b>33,97</b>	<b>122,09</b>	<b>828,29</b>	<b>0,94</b>	<b>45,10</b>	<b>6,84</b>	<b>0,11</b>	<b>222,13</b>	<b>365,25</b>	<b>90,70</b>	<b>6,61</b>	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		100,43	98,53	476,83	3036,89	2,55	289,12	22,89	5,00	793,54	1639,39	468,94	31,50	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		111,59	107,09	124,50	111,65	182,01	413,03	190,77	555,56	66,13	136,62	156,31	175,00	

**Дети 12 лет и старше (дерматит)**

**Первая неделя**

**Суббота**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	97
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	556	22,38	23,74	148,66	639,70	0,55	0,00	2,14	0,07	75,06	314,42	285,05	9,12	
<b>Обед</b>														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Свекольник с мясом	250	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	134
Печень говяжья по-строгановски	120	9,7	10,49	0,96	165,67	0,14	9,31	0,59	4,46	21,8	123,94	10,7	3,64	75
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	90,40	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1090	30,17	31,22	155,87	964,50	0,77	106,10	8,71	4,49	251,47	521,27	222,69	13,12	

<b>Полдник</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Коржик молочный	50	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	142
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>15,11</b>	<b>13,55</b>	<b>56,07</b>	<b>454,73</b>	<b>0,17</b>	<b>0,57</b>	<b>2,71</b>	<b>0,04</b>	<b>193,08</b>	<b>272,75</b>	<b>35,93</b>	<b>1,77</b>	
<b>Ужин</b>														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	100	2,07	5,12	5,02	75,10	0,05	29,47	2,32	0,00	39,91	38,56	16,56	0,61	37
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	36
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	80
Овощи запеченные	180	5,12	15,61	30,98	190,60	0,28	240,85	7,74	0,00	82,49	131,17	61,03	2,48	110
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>21,13</b>	<b>36,49</b>	<b>86,85</b>	<b>653,52</b>	<b>0,58</b>	<b>294,02</b>	<b>14,00</b>	<b>0,07</b>	<b>227,01</b>	<b>482,22</b>	<b>158,19</b>	<b>9,90</b>	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		88,99	105,00	461,45	2817,45	2,07	400,69	27,56	4,67	758,62	1598,66	707,86	34,72	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		98,88	114,13	120,48	103,58	147,66	572,42	229,69	518,89	63,22	133,22	235,95	192,86	
*с 1 января по 30 июня														

**Дети 12 лет и старше (дерматит)**

**Первая неделя**

**Воскресенье**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая на воде	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	551	18,41	18,59	112,53	561,10	0,43	3,18	2,56	0,08	214,10	395,27	118,14	6,31	
<b>Обед</b>														
Салат из говядины с морковью	100	8,86	8,20	12,21	119,89	0,08	4,12	0,63	0,05	168,85	164,64	31,55	1,63	39
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Поджарка из свинины	100	16,88	37,49	2,61	275,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	135
Рис отварной	180	5,68	5,16	59,58	163,39	0,06	0,00	0,38	0,02	7,87	122,40	40,20	0,82	95
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	920	45,64	60,21	150,98	1084,24	1,27	41,83	7,82	0,09	312,81	717,74	186,51	10,76	

<b>Полдник</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	395	6,25	6,71	95,44	410,60	0,11	36,73	2,27	0,00	75,39	158,85	106,76	4,70	
<b>Ужин</b>														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	394,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	92
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	600	26,66	20,52	87,50	824,47	0,37	84,93	5,07	0,02	121,26	275,99	96,10	6,32	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	240	3,40	2,60	38,40	241,00	0,06	0,00	0,64	0,00	21,60	44,40	13,20	1,44	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		100,36	108,63	484,85	3121,41	2,24	166,67	18,36	0,19	745,16	1592,25	520,71	29,53	
<b>Суточная потребность</b>		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		101,38	107,34	115,08	104,33	145,53	216,46	139,12	19,19	56,45	120,63	157,79	149,12	

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	555	23,67	21,54	123,51	668,81	0,29	0,19	2,76	0,11	296,18	307,68	51,09	4,16	
<b>Обед</b>														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	44
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	50
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	62
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	910	35,73	28,30	149,70	1074,62	0,50	53,73	6,65	0,07	250,04	490,31	161,87	11,76	



<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Итого	395	5,58	6,43	74,43	415,60	0,09	10,92	0,44	0,00	30,73	68,58	58,34	1,95	
<b>Ужин</b>														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Рагу из птицы	250	24,29	25,51	20,40	500,50	0,26	29,66	3,66	0,04	57,46	269,21	58,36	2,85	93
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,72	0,00	13,00	42,25	9,10	0,72	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	645	34,41	26,62	90,90	835,95	0,50	31,87	5,01	0,04	107,01	421,86	103,88	5,56	
<b>2 ужин</b>														
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	114
Итого	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		101,40	83,93	463,55	3141,13	1,40	97,51	15,95	0,22	716,71	1317,63	396,18	24,14	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,66	91,22	121,03	115,48	99,73	139,30	132,93	24,44	59,73	109,80	132,06	134,12	

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	134,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	11
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	72	4,90	0,94	28,66	144,72	0,13	0,00	1,01	0,00	33,84	113,04	35,28	2,81	ГП
Итого	550	26,25	23,60	118,97	550,94	0,39	2,56	2,44	0,15	365,67	426,55	91,25	4,87	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	100	1,09	3,43	5,13	101,87	0,04	8,12	1,61	0	20,76	30,66	12,6	0,54	27
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	80
Картофельное пюре (без молока)	90	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	72
Капуста цветная запеченная с чесноком	90	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	97
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	930	29,37	34,73	103,81	900,56	0,74	160,44	7,96	0,12	195,65	530,12	145,95	9,18	

<b>Полдник</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	127
Итого	445	5,67	10,33	74,84	388,25	0,14	10,98	1,60	0,05	39,93	104,61	62,36	2,48	
<b>Ужин</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	131
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Рыба, запеченная в панировке	120	26,32	10,06	15,83	218,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	67
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	119,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	69
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	690	40,10	28,89	137,15	802,45	0,59	40,70	13,87	0,08	206,05	651,81	165,79	8,99	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	235	3,94	5,88	51,50	237,35	0,05	0,00	0,00	0,00	22,00	38,00	12,48	1,29	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		105,33	103,42	486,27	2879,55	1,90	214,68	25,86	0,40	829,29	1751,09	477,83	26,81	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		117,03	112,42	126,96	105,87	136,02	306,69	215,54	44,44	69,11	145,92	159,28	148,92	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Рис отварной	180	7,09	4,49	74,65	187,39	0,08	0,00	0,46	0,02	16,28	154,08	50,82	1,07	95
Олады	50	3,00	2,75	18,00	142,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	125
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	110
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	550	19,09	9,15	163,03	714,29	0,29	0,47	3,55	0,05	132,17	340,61	96,65	4,50	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	25
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Котлеты куриные (без молока)	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	60
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	910	32,87	40,64	111,05	1031,32	0,68	152,96	11,94	0,32	226,19	581,80	178,00	10,22	
*с 1 января по 30 июня														

<b>Полдник</b>														
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	440	9,48	11,67	87,77	617,13	0,16	11,22	1,60	0,06	66,60	127,60	65,40	2,40	
<b>Ужин</b>														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	44
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	64
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	105
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	600	24,36	22,62	119,28	680,23	0,54	212,93	2,70	0,03	146,68	371,92	102,41	5,31	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Итого	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		86,00	84,07	495,13	3147,97	1,67	377,58	19,79	0,46	583,63	1429,92	448,46	23,23	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		95,55	91,38	129,28	115,73	119,37	539,40	164,89	51,11	48,64	119,16	149,49	129,03	

**Дети 12 лет и старше (дерматит)**

**Вторая неделя**

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая на воде	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>25,38</b>	<b>18,64</b>	<b>117,35</b>	<b>627,53</b>	<b>0,45</b>	<b>3,37</b>	<b>2,73</b>	<b>0,12</b>	<b>451,78</b>	<b>534,37</b>	<b>128,99</b>	<b>6,67</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,1	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	48
Печень говяжья по-строгановски	120	9,7	10,49	0,96	165,67	0,14	9,31	0,59	4,46	21,8	123,94	10,7	3,64	75
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	266,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	74
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>32,35</b>	<b>36,96</b>	<b>122,02</b>	<b>902,28</b>	<b>0,72</b>	<b>75,58</b>	<b>7,61</b>	<b>4,56</b>	<b>304,31</b>	<b>645,15</b>	<b>361,63</b>	<b>17,10</b>	

<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	178,25	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	124
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,07</b>	<b>8,75</b>	<b>78,16</b>	<b>476,87</b>	<b>0,15</b>	<b>37,97</b>	<b>1,96</b>	<b>0,04</b>	<b>57,69</b>	<b>106,13</b>	<b>63,44</b>	<b>1,88</b>	
<b>Ужин</b>														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	35
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	36
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	229,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	88
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	89
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>28,12</b>	<b>21,45</b>	<b>121,37</b>	<b>597,71</b>	<b>0,35</b>	<b>19,05</b>	<b>4,34</b>	<b>0,09</b>	<b>179,96</b>	<b>360,30</b>	<b>81,56</b>	<b>7,33</b>	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		94,12	85,80	452,90	2709,39	1,67	135,97	16,64	4,81	1005,74	1653,95	641,62	33,78	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		104,58	93,26	118,25	99,61	119,48	194,24	138,64	534,44	83,81	137,83	213,87	187,64	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	8,19	5,31	52,25	189,78	0,13	0,00	1,17	0,02	15,50	66,18	11,84	1,20	100
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	618	13,79	13,56	112,00	586,78	0,24	10,92	2,29	0,04	53,32	157,76	77,70	3,78	
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	221,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	33
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Куриное филе в сметанном соусе	120	22,87	36,49	5,01	180,52	0,16	13,59	6,17	0,08	71,93	252,53	31,89	2,16	66
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	115
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	985	60,71	75,88	137,00	1265,60	0,87	138,75	16,30	0,17	329,19	718,18	239,42	11,97	



<b>Полдник</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	272,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>32,46</b>	<b>17,00</b>	<b>63,71</b>	<b>400,00</b>	<b>0,19</b>	<b>20,83</b>	<b>2,31</b>	<b>0,12</b>	<b>332,55</b>	<b>299,14</b>	<b>71,93</b>	<b>4,28</b>	
<b>Ужин</b>														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	250	22,67	38,13	29,19	500,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	61
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>28,93</b>	<b>47,66</b>	<b>83,67</b>	<b>832,97</b>	<b>0,66</b>	<b>41,57</b>	<b>5,71</b>	<b>0,05</b>	<b>100,38</b>	<b>413,38</b>	<b>100,62</b>	<b>6,31</b>	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		136,09	154,09	410,38	3190,35	1,96	212,07	26,61	0,38	827,44	1596,46	495,67	27,13	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		151,21	167,49	107,15	117,29	139,76	302,96	221,72	42,22	68,95	133,04	165,22	150,72	

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Вторая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	97
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	628	16,62	17,16	110,43	603,95	0,48	10,92	1,99	0,06	60,86	273,00	313,93	8,45	
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,48	11,29	5,47	176,17	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	65
Картофельное пюре (без молока)	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП

Итого	960	39,58	32,92	118,75	991,17	0,99	100,03	8,08	0,14	264,86	678,96	189,56	15,22	
<b>Полдник</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	312,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	126
Итого	365	5,15	7,43	19,12	417,00	0,18	18,83	2,41	0,02	41,80	100,15	32,37	2,26	
<b>Ужин</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	30
или Салат из красной фасоли с морковью*	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	31
Котлеты Домашние (без молока и яиц)	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	86
Овощи запеченные	180	5,12	15,61	30,98	190,60	0,28	240,85	7,74	0,00	82,49	131,17	61,03	2,48	78
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	105
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	660	21,68	47,02	112,98	838,81	0,67	473,35	16,42	0,15	220,48	361,08	127,63	7,35	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	300	10,60	5,00	24,60	234,00	0,10	0,50	0,10	0,03	176,00	228,00	29,00	1,20	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		93,63	109,53	385,88	3084,93	2,42	603,63	29,00	0,40	764,00	1641,19	692,49	34,48	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		104,03	119,05	100,75	113,42	173,05	862,33	241,64	44,44	63,67	136,77	230,83	191,53	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше (дерматит)														
Вторая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	97
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	551	20,92	18,10	125,92	637,85	0,53	0,00	2,47	0,07	71,06	303,92	282,77	8,96	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	24
или Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Рыба, запеченная под маринадом	120	22,14	14,71	7,36	177,67	0,24	8,15	5,34	0,04	40,44	228,68	41,84	1,06	91
Рис отварной с кукурузой и горошком	180	5,70	5,98	45,89	352,29	0,08	1,94	0,37	0,02	36,26	120,79	39,36	1,00	96
Компот из брусники (клюквы)	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	106
Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,50	0,12	0,00	1,21	0,00	22,00	71,50	15,40	1,21	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	1030	48,35	38,71	181,48	1260,85	0,77	48,61	13,21	0,32	198,90	659,22	178,08	8,23	
*с 1 января по 30 июня														

<b>Полдник</b>														
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>12,91</b>	<b>5,83</b>	<b>68,54</b>	<b>420,76</b>	<b>0,16</b>	<b>37,23</b>	<b>2,37</b>	<b>0,03</b>	<b>229,39</b>	<b>348,85</b>	<b>123,28</b>	<b>4,60</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	41
Гуляш из говядины	100	15,11	21,39	4,47	185,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	94
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	113
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>32,33</b>	<b>32,57</b>	<b>110,75</b>	<b>825,25</b>	<b>0,55</b>	<b>12,38</b>	<b>8,40</b>	<b>0,08</b>	<b>196,24</b>	<b>420,48</b>	<b>94,93</b>	<b>6,25</b>	
<b>2 ужин</b>														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>	
Норма соли на весь день	7 г.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		114,71	95,21	500,69	3249,71	2,01	98,22	26,45	0,50	707,59	1740,47	685,06	28,84	
<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		127,45	103,49	130,73	119,47	143,51	140,32	220,44	55,56	58,97	145,04	228,35	160,24	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (12 лет и старше)												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 14 дней</b>	1427,33	1423,08	6421,28	41934,63	26,72	3530,24	330,54	18,28	11249,34	22144,35	7510,65	396,72